

BEGLEITUNG IN DER 9. TRAUER

- 9.1. Prozesse in der Familie**
- 9.2. Begleitung durch
Freunde und
Freundinnen**
- 9.3. Begleitung durch
Kollegen und Nachbarn**
- 9.4. Professionelle
Einzelbegleitungen**
- 9.5. Begleitung in
Trauergruppen**

10. THERAPIE BEI ERSCHWERTER TRAUER

- 10.1. Erschwerte Trauer**
- 10.2. Trauer und Trauma**
- 10.3. Trauer bei
Traumatisierten**
- 10.4. Depressionen**

10.5. Psychopharmaka - Möglichkeiten und Grenzen

11. HEILENDER UMGANG MIT TRAUER

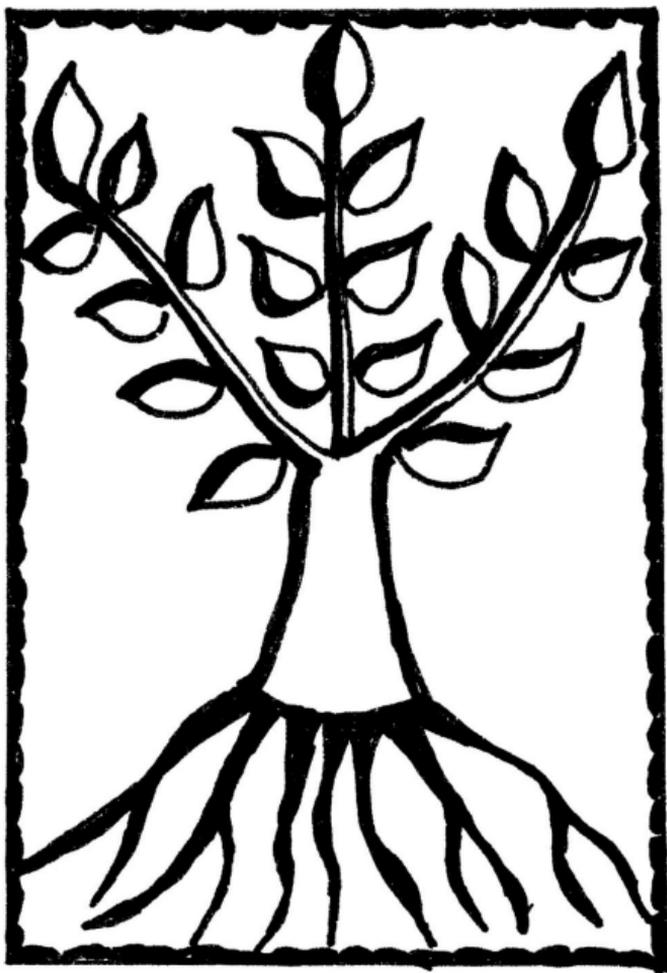
12. TRAUER IN DER GESELLSCHAFT

12.1. Kultur der Trauer

12.2. Solidarität durch Trauer

INTERNET-ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN FÜR TRAUERENDE

LITERATUR



Vorwort

Mit diesem Buch wenden wir uns an alle, die einen nahen Menschen verloren haben und die unter diesem schweren Verlust leiden. Das Buch will ermutigen, einen eigenen Weg durch die Trauer zu finden.

Weiterhin möchten wir diejenigen ansprechen, die Trauernden begegnen: Angehörige, Freundinnen und Freunde, Nachbarn. Schließlich wollen wir auch denen Informationen und Anregungen geben, die in ihrem Beruf in der ärztlichen,

psychologischen oder seelsorgerlichen Praxis mit Trauernden zu tun haben. Aus der Perspektive der Trauernden wird dargestellt, wie Trauer erlebt wird: Was wird in dieser Situation von ihnen selbst als einfühlsam und bestärkend empfunden? Das Besondere dieses Buches liegt darin, dass es auf die Zusammenhänge von Leib und Seele in der Trauer ausführlich eingeht. Vielen Trauernden schmerzen der Rücken, der Bauch, das Herz und besonders die Seele. Erst in den letzten Jahren hat die Hirnforschung zeigen können, wie Leib und Seele in äußerster Not reagieren, wie wir uns selbst schützen und uns dann doch wieder mit den schweren